



MAALTIJDEN MET DIABETES

Gegevens en afbeeldingen zijn enkel ter illustratie. Het betreft geen echte gegevens, patiënt of professionele zorgverlener.

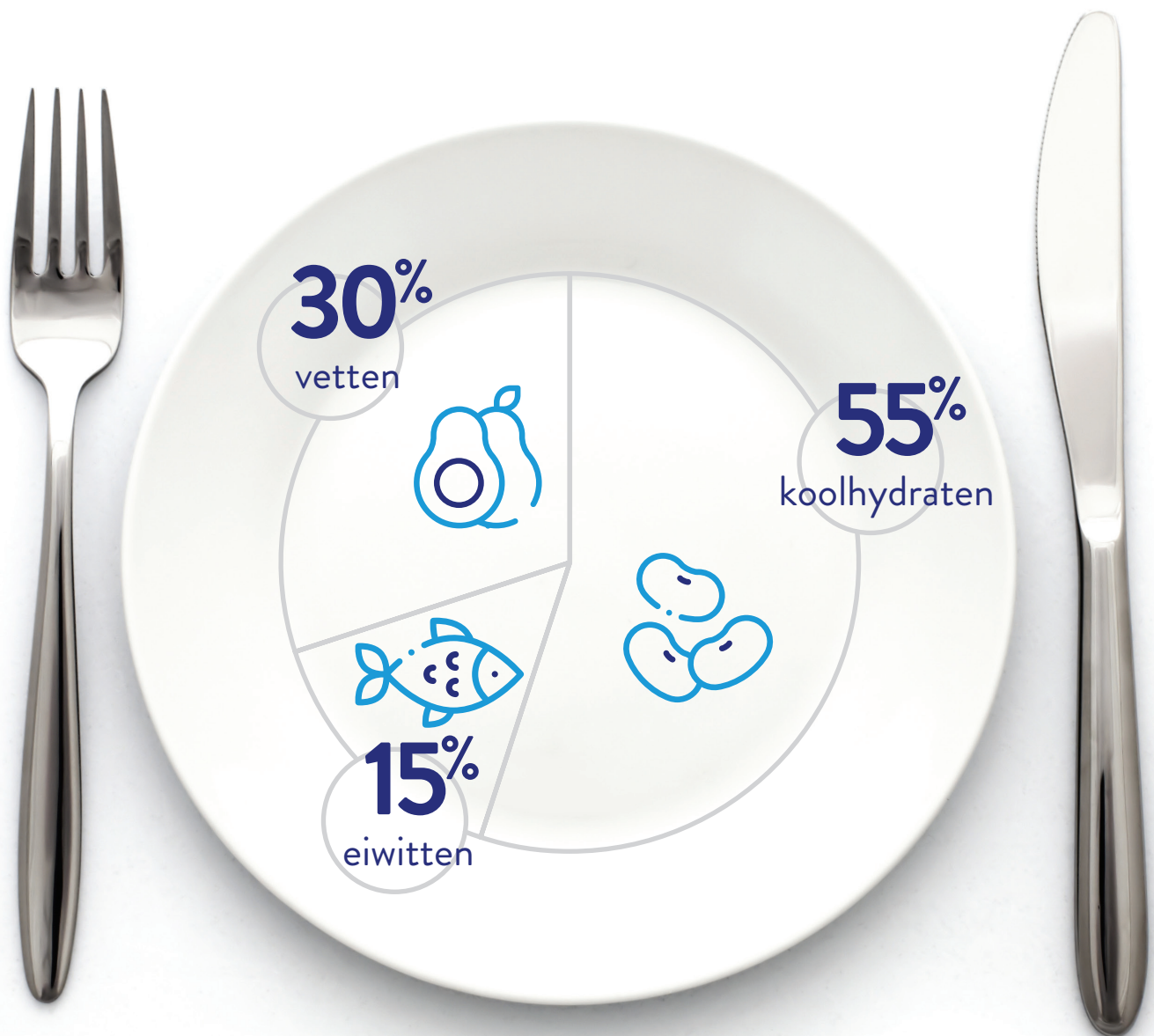
De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot uw toestand en de juiste medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen.



MAALTIJDEN MET DIABETES

Een evenwichtig dieet is cruciaal voor diabetesbeheer en kan tal van voordelen opleveren, zoals het handhaven van adequate glucosewaarden, het voorkomen van cardiovasculaire complicaties op lange termijn en het behouden van een adequaat lichaamsgewicht.^{1,2}

Regelmatig eten en ervoor zorgen dat elke maaltijd de juiste portiegroottes koolhydraten, eiwitten en vetten bevat, zijn de hoekstenen van diabetesbeheer en kunnen ook een grote impact hebben op de algehele gezondheid.³ De afbeelding hieronder toont welk deel van uw totale hoeveelheid calorieën uit koolhydraten, eiwitten en vetten bestaat. Het gaat hier over het algemeen om gemiddelden omdat onze maaltijden niet zo uniform zijn.





KOOLHYDRATEN

55% van de calorieën van een maaltijd moeten uit koolhydraten bestaan. Er kunnen eenvoudige overwegingen worden gemaakt om ervoor te zorgen dat elke portie koolhydraten de juiste voedingsstoffen levert.^{1,2}

Onthoud⁴

- U moet dagelijks vijf porties fruit en groenten eten.
- Volkoren graanproducten worden aangeraden in plaats van bewerkte graanproducten, en u moet minstens vier keer per week peulvruchten eten.
- Het eten van vezelrijke voeding kan een bron van vitaminen en mineralen zijn en tegelijkertijd helpen om de darmmicrobiota te verbeteren.

Bij het plannen van diabetesmaaltijden bevat één portie voedsel (de hoeveelheid die op het voedingswaarde-etiket van een product staat) met koolhydraten, bijvoorbeeld een snee brood, ongeveer 15 gram koolhydraten.⁵



EIWITTEN

Uw dagelijkse voeding zou tot 15% uit eiwitten moeten bestaan. Er zijn veel factoren waar u rekening mee moet houden bij het koken met eiwitten.¹

Onthoud⁶

- Eiwitten kunnen dierlijk of plantaardig zijn waarbij bronnen van plantaardige eiwitten zoals linzen, bonen, noten en volkoren granen milieuvriendelijker zijn.
- U moet vaker vis eten dan andere soorten dierlijke eiwitten.
- Rood vlees en verwerkte eiwitten mogen alleen af en toe worden gegeten.

Het grootste verschil tussen voedingsmiddelen in deze groep is de hoeveelheid vet die ze bevatten, en voor de vegetarische eiwitten, het feit of ze koolhydraten bevatten.⁷





VETTEN

Een evenwichtig dieet zou ongeveer 30% vetten moeten bevatten, waarbij goed gelet moet worden op de soorten vetten die bij elke maaltijd gegeten worden.¹ Vetzuren beïnvloeden het glucosemetabolisme door de functie van het celmembraan, de enzymactiviteit, de insulinesignalering en de genexpressie te veranderen.

Onthoud⁸

- Onverzadigde en enkelvoudig onverzadigde vetten in voedingsmiddelen zoals extra vergine olijfolie, vis en avocado's kunnen zich gedragen als antioxidanten, werken ontstekingsremmend en zijn gezond voor het hart.
- Verzadigde dierlijke vetten, zoals die in rood vlees, moeten in beperktere mate worden geconsumeerd.
- Hoewel noten een voedzame bron van vet zijn, moet de consumptie beperkt worden tot 30 gram per dag.

Raadpleeg voor vragen over diabetes altijd uw zorgverlener.

BIBLIOGRAFIE

1. Caprara, Greta. "Mediterranean-Type Dietary Pattern and Physical Activity: The Winning Combination to Counteract the Rising Burden of Non-Communicable Diseases (NCDs)." *Nutrients*, Vol.13, no. 2 (2021): 429. <https://doi.org/10.3390/nu13020429>.
2. Forouhi, Nita G, Anoop Misra, Viswanathan Mohan, Roy Taylor, and William Yancy. "Dietary and Nutritional Approaches for Prevention and Management of Type 2 Diabetes." *BMJ*, Vol. 361, no. 4 (2018): k2234. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2234>.
3. "How to Practice Portion Control with Type 2 Diabetes." Healthline. March 21, 2020. <https://www.healthline.com/health/type-2-diabetes/serving-sizes-and-portions>. Geraadpleegd op juli 2025.
4. Marques, Anaísa Martins, Bárbara Silva Linhares, Rômulo Dias Novaes, Mariella Bontempo Freitas, Mariáurea Matias Sarandy, and Reggiani Vilela Gonçalves. "Effects of the Amount and Type of Carbohydrates Used in Type 2 Diabetes Diets in Animal Models: A Systematic Review." *PloS One*, Vol. 15, no. 6 (2020): e0233364. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233364>.
5. "Carbohydrate Counting for People with Diabetes Why Is Carbohydrate Counting Important?" <https://stanfordhealthcare.org/content/dam/SHC/treatments/h/docs/hearttransplant-pdf-carbohydratecounting.pdf>. Geraadpleegd op juli 2025.
6. Harvard School of Public Health. "Protein." *The Nutrition Source*. 2019. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>. Geraadpleegd op juli 2025.
7. "Protein | ADA." n.d. <https://www.diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition/eating-well/protein>. Geraadpleegd op juli 2025.
8. Riserus, U, W Willett, and F Hu. "Dietary Fats and Prevention of Type 2 Diabetes." *Progress in Lipid Research*, vol. 48, no. 1 (2009): 44–51. <https://doi.org/10.1016/j.plipres.2008.10.002>.



Voor meer informatie, ga naar
myFreeStyle.be



Raadpleeg voor vragen over diabetes altijd uw zorgverlener.

© 2025 Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc.

Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun respectievelijke eigenaren. De sensorbehuizing, FreeStyle, Libre, en gerelateerde merkaanduidingen zijn eigendom van Abbott. ADC-80934 v2.0